



WOJEWÓDZKI SPECJALISTYCZNY
SZPITAL DZIECIĘCY
IM. PROF. DR STANISŁAWA POPOWSKIEGO
W OLSZTYNIE

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DIETY BEZURAZOWEJ (wg Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej i Instytutu Żywności i Żywienia)

1. Jedz regularnie od 4-5 posiłków co 3-4 godziny w ciągu dnia, każdy dzień rozpoczynając od śniadania.
2. Spożywaj wyłącznie oczyszczone produkty złożowe tj. chleb pszenny bez skórki, drobne kasze (manna, kuskus), drobne pszenne makarony. Unikaj produktów pełnoziarnistych, z dużą ilością błonnika pokarmowego utrudniającego gryzienie i połykanie.
3. Warzywa i owoce spożywaj głównie w formie musów, przecierów i koktajli.
4. Usuwać skórki i pestki z warzyw i owoców.
5. Zalecaną obróbką termiczną jest gotowanie w wodzie lub na parze, pieczenie w folii, duszenie bez wcześniejszego smażenia w formie pulpetów, klopsów lub mięsa drobno pokrojonego.
6. Wydłuż czas obróbki termicznej (gotowanie, pieczenie) co ułatwi gryzienie i połykanie posiłku.
7. Unikaj ostrych przypraw.
8. Unikaj pokarmów suchych (ciastka, herbatniki, chrupki, wafle)
9. Zalecanymi deserami są kisiele, galaretki, koktajle, budynie.
10. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5l dziennie.

.....

data, pieczętka i podpis pielęgniarki